



**PRAKTIK YOGA ASANA DALAM MENINGKATKAN  
KEBUGARAN DAN KECERDASAN SISWA  
DI SD NEGERI 19 DAUH PURI**

**Anggun Wendraswari<sup>1</sup>, Ni Nyoman Perni<sup>2</sup>, I Gusti Made Widya Sena<sup>3</sup>**

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar<sup>1,2,3</sup>

[anggunbhawana@gmail.com](mailto:anggunbhawana@gmail.com)<sup>1</sup>, [nyomanperni80@gmail.com](mailto:nyomanperni80@gmail.com)<sup>2</sup>

[gustisena7@gmail.com](mailto:gustisena7@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan dalam hidup namun tidak setiap kemudahan berdampak positif dalam dunia Pendidikan. Justru dengan berbagai kemudahan tersebut semakin jauh dari arti dan makna kehidupan. Maka dari itu SD Negeri 19 Dauh Puri memberikan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa di SD Negeri 19 Dauh Puri yaitu melaksanakan praktik *yoga asana*. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah: (1). Tahapan praktik *yoga asana* dalam meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa di SD Negeri 19 Dauh Puri. (2). Cara kerja *yoga asana* dalam meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa di SD Negeri 19 Dauh Puri. (3). Persepsi terhadap *yoga asana*, baik persepsi dari sekolah, orang tua maupun siswa. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori praktik dan teori Behaviorisme. Adapun faktor yang mendorong siswa belajar *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri, yaitu: faktor kesehatan, kebugaran dan kecerdasan, baik kecerdasan spiritual, emosional maupun intelektual. Sistem pembelajaran *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh puri meliputi: tahap persiapan, tahap pendahuluan, tahap inti, tahap relaksasi, tahap penutup. Analisis meliputi: Praktik *yoga asana* bahwa gerakan *surya namaskara* dan *asana* lainnya mempunyai pengaruh yang kuat untuk menyehatkan badan yang berkaitan dengan sistem pernafasan, peredaran darah, pencernaan, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan yang lainnya. Di sisi lain persepsi sekolah, orang tua maupun siswa terhadap *yoga asana* baik. Hal ini ditandai dengan manfaat praktik *yoga asana* yang dipraktikkan di SD Negeri 19 Dauh Puri banyak memberikan manfaat kepada siswa khususnya dalam kebugaran dan kecerdasan siswa Sekolah Dasar. Kata Kunci : *yoga asana*, kebugaran, kecerdasan

**ABSTRACT**

*The development of science and technology provides convenience in life, but not every convenience has a positive impact on the world of education. Precisely with these various conveniences, we are further away from the meaning and meaning of life. Therefore, SD Negeri 19 Dauh Puri provides a learning method that can improve the fitness and intelligence of students at SD Negeri 19 Dauh Puri, namely, practicing yoga asana. The problems in this study are: 1. The stages of practicing yoga asana in improving the fitness and intelligence of students at SD Negeri 19 Dauh Puri. (2). How yoga asana works in improving the fitness and*

*intelligence of students at SD Negeri 19 Dauh Puri. (3). Perceptions of yoga asana from schools, parents, and students. The theories used in this research are practice theory and behaviorism theory. The factors that encourage students to learn yoga asana at Dauh Puri 19 Public Elementary School are namely: health, fitness, and intelligence factors—both spiritual, emotional, and intellectual intelligence. The yoga asana learning system at SD Negeri 19 Dauh Puri includes the preparation stage, the preliminary stage, the main stage, the relaxation stage, and the closing stage. The analysis includes: The practice of yoga asana, which involves the movement of Surya Namaskara and other asanas, has a strong influence on the health of the body in relation to the respiratory system, blood circulation, digestion, nerves, skin, muscles, bones, urinary system, glands, and others. On the other hand, the perception of schools, parents, and students towards yoga poses is good. This is indicated by the benefits of the practice of yoga asana, which is practiced at SD Negeri 19 Dauh Puri and provides many benefits to students, especially in terms of fitness and intelligence.*

Keywords: *yoga asana, fitness, intelligence*

## **I. PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna pada masa depannya. Ilmu yang didapatkan oleh anak di bangku sekolah tidak hanya berlaku pada saat itu saja, namun dewasa ini, pendidikan yang diberikan juga secara implisit membantu anak untuk lebih memahami lingkungan sekitar serta menghadapi berbagai permasalahan hidupnya. Umumnya, pendidikan untuk anak dapat ditemui pada jalur pendidikan formal, non-formal dan informal.

Menurut Undang Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan formal merupakan sistem pendidikan tempat siswa pada tingkatan sekolah tertentu harus menjalani proses belajar mengajar sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Sebaliknya, pendidikan non formal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Siswa dikatakan menempuh sekolah formal apabila berada di Sekolah Dasar (SD)/MI dan sederajat, Sekolah Menengah Pertama (SMP)/MTs dan sederajat, serta Sekolah Menengah Atas (SMA)/SMK/MA dan sederajat. Sekolah formal banyak tersebar di seluruh daerah di Indonesia, dengan jumlah siswa yang beragam di tiap sekolahnya. Kurikulum yang jelas telah ditetapkan untuk menjadi pedoman di sekolah.

Umumnya, di Sekolah Dasar, aspek yang harus diperhatikan adalah metode pembelajaran di kelas dan sistem penilaian hasil belajar. Tingkatan Sekolah Dasar di sekolah formal maupun yang sederajat di pendidikan non-formal sama-sama mementingkan hasil belajar siswanya. Penilaian menjadi penting karena melalui penilaian hasil belajar siswa selama sekolah dapat diukur. Orangtua pun mengharapkan anaknya di sekolah memiliki prestasi yang tinggi. Beberapa cara dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi siswa diantaranya adalah dengan menjaga kebugaran dan kecerdasan siswa. Kebugaran dan kecerdasan siswa tentunya akan mendorong sekolah dapat membentuk siswa-siswa yang berprestasi.

Untuk meningkatkan kebugaran dan kecerdasan pada siswa bisa dilakukan dengan mengembangkan serta melatih siswa melalui praktik *yoga asana*. Yoga

memberikan input yang positif dengan menyeimbangkan otak kanan dan kiri serta hal ini akan mempengaruhi *mood* dan emosi menjadi positif. Apabila seseorang melakukan yoga secara rutin dan berkelanjutan maka tubuh akan menjadi sehat, segar bersemangat dan berpikir lebih tenang. Selain itu, yoga bertujuan untuk memperluas kesadaran manusia seperti layaknya kesadaran alam semesta. Kesadaran tersebut harus diimbangi dengan prinsip spiritual baik prinsip fisik dan mental yang sebenarnya kedua prinsip tersebut sudah tertanam pada diri (Sindhu, 2014).

Sarasvati (2002:9-10) menggolongkan *asana* menjadi tiga kelompok yaitu pemula, menengah, dan tingkat tinggi yang diberikan secara berurutan. Gerakan *yoga asana* yang diberikan di Sekolah Dasar merupakan gerakan sederhana yang tergolong tahap pemula dan menengah. Gerakan yang diberikan terdiri atas sikap duduk, berdiri, berbaring, dan terbalik. Selain itu agar anak-anak lebih bersemangat dalam praktik yoga maka juga diberikan kolaborasi gerakan atau yang dikenal dengan *acro yoga*. *Yoga asana* dapat mengembangkan kecerdasan spiritual, kecerdasan emosional maupun kecerdasan spiritual, tergantung dari kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakannya. Hal tersebut dapat dilihat dari segi pemberian nama gerakan atau pose yang mengadopsi nama binatang, tumbuhan, dan benda lainnya, serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya.

Maksum (2020) mengatakan bahwa, konsep kecerdasan adalah perihal cerdas, kesempurnaan akal budi manusia (seperti kepandaian dan ketajaman pikiran). Berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak, dapat menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh seorang anak. Kecerdasan dibagi 3 (tiga) yaitu kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual (Aziz, 2006: 67). Kecerdasan intelektual atau yang lebih dikenal dengan istilah IQ (*Intelligence Quotient*) adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskankemampuan dasar, seperti kemampuan menalar, merencanakan, memecahkan masalah, berpikir abstrak, memahami gagasan, menggunakan bahasa, daya tangkap, dan belajar. Yang kedua adalah Kecerdasan emosional (EQ) dan mengaitkannya dengan kemampuan untuk mengelola perasaan, yakni kemampuan dalam mempersepsikan situasi, bertindak dengan situasi tersebut, kemampuan untuk berempati. Apabila seseorang kurang mengerti bidang perasa dengan baik, maka orang tersebut tidak dapat mengelola aspek kecerdasan konvensional dengan efektif. Zohar dan Marshall (2001:3)” mengikutsertakan bidang nilai sebagai bagian dari proses berfikir pada kehidupan yang bermakna, untuk itu dipakai istilah kecerdasan spiritual (SQ) “Kecerdasan spiritual yaitu suatu kemampuan dalam memandang makna atau hakikat kehidupan ini sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa yang berkewajiban menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya yang meliputi: mendengar dan mengenal nama-nama Tuhan (sesuai Agama), mendengar cerita sederhana tentang kebesaran Tuhan, dapat mengikuti sikap berdoa (Moleong, 2004: 113).

Berdasarkan kriteria tersebut, latihan *yoga asana* tidak hanya dapat mengembangkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual tetapi juga dapat meningkatkan kebugaran fisik. Melalui *praktik yoga asana* siswa dapat menunjukkan kemampuannya yaitu; mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti

mengetahui sesuatu yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan, dan juga dapat menyebutkan nama-nama dewa.

Kecerdasan spiritual (SQ) tidak hanya berhubungan dengan pikiran, batin dan jiwa sendiri, namun kecerdasan spiritual (SQ) juga berhubungan dengan orang lain dan alam semesta. Semakin seseorang memiliki SQ yang tinggi, semakin mudah untuk bisa menemukan kebahagiaan dan memaknai hidup. Semakin tinggi kecerdasan spiritual (SQ) dimiliki, semakin tinggi pula kontribusi pada sesama dan alam semesta. Dengan memiliki kecerdasan spiritual (SQ) yang tinggi, seseorang tidak akan terbawa arus zaman yang semakin kehilangan nilai-nilai kehidupan, kurangnya rasa simpati dan empati pada sesama dan kurangnya kesadaran untuk menjaga alam semesta demi terjaganya kelangsungan hidup umat manusia. Tanda-tanda yang menunjukkan seseorang telah memiliki kecerdasan spiritual (SQ) yang tinggi, dapat mengenali dirinya sendiri, orang yang punya kecerdasan spiritual tinggi biasanya sangat paham bahwa dirinya satu kesatuan dengan alam sekitarnya/semesta. Hatinya dipenuhi dengan cinta dan kasih sayang dan karenanya merasa tidak perlu menilai orang lain, menyalahkan, mengutuk atau mengkritik seseorang. Seseorang sangat mengenali dirinya di dalam dunia yang ada di sekitarnya. Seseorang melihat diri sendiri baik di dalam orang yang baik, dan juga dalam diri orang yang jahat. Dalam diri orang yang hatinya baik pun terkadang hatinya kejam.

Yoga adalah sebuah aktivitas yang dapat mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan psikologis seseorang saat ini. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari yoga, yaitu memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, dan meningkatkan konsentrasi. Selain dapat dilakukan pada orang dewasa, Yoga juga dapat diterapkan pada anak-anak. Yoga juga memiliki manfaat meredakan stress dari berbagai aktivitas yang padat, tuntutan dari orang tua atau sekolah, kurang istirahat, hingga mengalami *bullying* bisa membuat anak menjadi stress, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, Meningkatkan fokus dan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri.

Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa praktik *yoga asana* membantu dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kecerdasan bagi seseorang yang mempraktikkannya. Untuk meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa itulah SD Negeri 19 Dauh Puri mempraktikkan yoga asana. Yoga asana ini dipraktikkan tidak hanya dapat menjaga dan meningkatkan kebugaran siswa semata, namun juga dengan melakukan yoga asana seperti surya namaskar, dan berbagai pose yoga asana lainnya seperti yoga asana duduk, berdiri, telungkup dan berbaring dapat membantu anak dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi pikirannya, sehingga hal ini sangat baik sekali dalam membantu seorang anak untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya menuju kecerdasan secara holistik. Hal ini juga didukung dengan ketersediaan sarana di SD Negeri 19 Dauh Puri, karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar di Denpasar yang memiliki lapangan yang cukup luas yang mampu menampung lebih dari 50 peserta didik dalam melakukan *yoga asana*. Yoga yang dipraktikkan ini tentunya tidak hanya sebagai media didalam meningkatkan kebugaran fisik dan kecerdasan siswa semata, melainkan juga karena untuk melestarikan budaya hindu, sehingga berawal dari inilah peneliti

tertarik untuk meneliti Praktik *Yoga Asana* dalam meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa di SD Negeri 19 Dauh Puri di Denpasar.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah termasuk penelitian kualitatif dengan menganalisis dan mendeskripsikan praktik *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri disertai dengan kegiatan mewawancarai responden sehingga terungkap ide atau keinginan dibalik pernyataan dan aktifitas yang terjadi dilapangan.

Data merupakan keterangan mengenai sesuatu yang dapat berupa kata-kata maupun bahasa atau catatan yang berhubungan dengan makna dan nilai serta pengertian agar data tersebut dapat memberikan arti sesuai dengan gejala yang diteliti maka harus menggunakan teknik dan menggunakan interpretasi atau logika. Setelah definisi tentang data dapat diketahui, maka jenis data dalam penelitian yang dilakukan ini adalah data kualitatif yang akan menitikberatkan pada metode praktik berbagai jenis *yoga asana* dan tahapan-tahapannya. Untuk itu Analisis kualitatif sangat cocok untuk melakukan penelitian ini. Adapun data tersebut berupa pendapat hasil wawancara dari berbagai informan yang berkaitan dengan pelaksanaan *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri yaitu Kepala Sekolah, Instruktur *Yoga Asana*, guru agama Hindu, siswa SD Negeri 19 Dauh Puri serta praktisi yoga.

Jika dilihat dari sumber datanya maka penelitian dapat dihasilkan dari sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau sumber sekunder yang telah ada. Dalam penelitian yang dilakukan ini, instrumen yang dipergunakan dalam pengumpulan data adalah tape, alat perekam, hp, kamera, alat tulis untuk mendokumentasikan proses penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yaitu sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan (Sugiyono 2008: 2018).

Selanjutnya teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian ini, tanpa metode pengumpulan data, maka peneliti tidak akan memperoleh data melalui standar yang valid sesuai dengan data yang ditetapkan. Dalam memperoleh data yang ditetapkan sebagai bahan pembuatan laporan penelitian ada beberapa teknik cara metode yang dilakukan oleh peneliti yang disesuaikan dengan jenis penelitian kualitatif. Menurut Gulo (2002:115) mengatakan bahwa dalam memperoleh data yang aktual guna mendukung keabsahan dari suatu penelitian, dapat digunakan berbagai metode yaitu observasi, wawancara, studi kepustakaan dan dokumentasi.

## III. PEMBAHASAN

Tahapan praktik yoga asana di SD Negeri 19 Dauh Puri terdiri dari tiga tahapan yaitu: 1) Tahap awal, 2) Tahap inti dan 3) Tahap akhir. Ketiga tahapan atau fase pengajaran yoga asana tersebut secara umum merupakan tahapan yang menggambarkan secara komprehensif terkait praktik yoga di dalamnya. Praktik *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri secara sistematis dituntun melalui tahapan-tahapan ini. Hal tersebut dilakukan sebagai bagian bahwa melakukan gerak *yoga asana* tidak boleh sembarangan. Tuntunan yang sistematis ini dapat memberikan arah yang jelas dalam melakukan gerak *yoga asana* sehingga mampu bergerak



secara teratur dan saling mendukung untuk meningkatkan kebugaran dan kecerdasan siswa.

Panduan atau tahapan dalam melakukan praktik *yoga asana* ini merupakan sebuah proses dalam praktik di SD Negeri 19 Dauh Puri. Praktik *yoga asana* bisa dilakukan dengan memperhatikan panduan, semua itu akan memberi pola yang jelas dan terarah. Adapun tuntunan atau panduan secara bertahap dalam melakukan *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri yaitu:

#### 1) Tahap Awal *Yoga Asana*

Pada tahap persiapan ini lebih pada persiapan baik secara lahiriah dan batiniah siswa dalam melakukan *yoga*. Sehingga saat praktik tidak mengalami rintangan atau hambatan yang menyebabkan gangguan pada fisik dan pikiran. Tahap persiapan sangat menentukan kenyamanan dan ketenangan dalam berlatih *yoga asana*. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan praktik *yoga asana* yaitu:

1. Lakukan mandi setengah atau mandi penuh saat baru bangun dari tidur (pagi hari).
2. Sarapan namun jangan terlalu kenyang dan jangan pula terlalu kelaparan.
3. Kenakan pakaian yang nyaman dan praktis, tanpa perhiasan.
4. Persiapkan matras atau alas untuk latihan.
5. Pemilihan tempat latihan yang nyaman bersih dan aman.
6. Dilarang berlatih *yoga asana* ketika sedang sakit, menstruasi atau hamil (kecuali gerakan tertentu yang disarankan melalui konsultasi dengan pelatih atau pembimbing).
7. Dilarang bergurau dan tertawa saat berlatih untuk menghindari kram atau hal yang lainnya (Sutama, 2005: 11).

Setelah persiapan diatas terpenuhi baik secara mental dan fisik, baru menentukan kesiapan diri untuk berlatih *yoga asana* bahwa diri sudah benar-benar dalam keadaan siap dan lengkap. Pada fase pendahuluan di *SD Negeri 19 Dauh Puri* akan dilakukan beberapa praktik *yoga* sebelum memasuki kegiatan inti yaitu:



Gambar.1

Siswa melakukan doa bersama  
(Sumber : Dokumentasi peneliti, 2022 )

Sebelum melakukan *yoga asana* didahului dengan doa secara bersama-sama dengan sikap duduk sempurna. Doa yang dilakukan di *SD Negeri 19 Dauh Puri* adalah gayatri mantram kemudian dilanjutkan dengan mantram guru puja. Ini dilakukan selain untuk memohon tuntunan dan perlindungan dari Tuhan, juga dengan mempraktikkan doa atau mantra di awal sebelum yoga dapat menenangkan pikiran siswa dan meningkatkan daya konsentrasi siswa sebelum mempraktikkan yoga asana.

## 2) Tahap Inti Yoga Asana

Tahap inti yoga asana yaitu melakukan *surya namaskara* dituntun agar tidak memaksakan tubuh untuk mencapai sikap yang ideal. Dalam melakukan *surya namaskara* disesuaikan dengan batas kemampuan tubuh, tidak memaksa. Pada tahap ini disarankan perpaduan antara gerak fisik, pernapasan dan konsentrasi dilaksanakan secara benar. Kebenaran dalam melakukan praktik ini selalu dituntun oleh pelatih. Pelatih mengawasi setiap gerakan yang dilakukan. Praktik *surya namaskara* di *SD Negeri 19 Dauh puri* terdiri atas 12 gerakan yang mana memiliki tujuh gerakan *asana* dasar kemudian yang lainnya hanya pengulangan saja. Dalam praktiknya dilakukan berulang-ulang kali minimal tiga kali gerakan. Dalam melakukan praktik ini dilakukan dengan sungguh-sungguh pikiran terkonsentrasi dan apabila mengalami sakit agar segera berhenti. Dalam melakukan praktik *surya namaskara* tidak memaksa gerakan tubuh secara alami. Setiap gerakan yang dilakukan hendaknya sesuai dengan panduan pelatih jangan bertentangan. Panduan yang diberikan pelatih hendaknya dituruti dengan benar dan apabila ada tidak dalam melakukan gerakan terjadi hambatan hendaknya bertangan pada pelatih. Oleh karena itu praktik *surya namaskara* ini perlu diarahkan secara benar agar menjadikan tubuh sehat.

Terdapat dua belas gerakan *surya namaskara* yang dilakukan oleh siswa sd Negeri 19 Dauh Puri Adapun kedua belas gerakan *surya namaskara* di *SD Negeri 19 Dauh Puri* yaitu: 1) *Pranamasana*; 2) *Hasta Uttanasana*; 3) *Padashastasana*; 4) *Asvasancalanasana*; 5) *Parvatasana*; 6) *Astangga Namaskara*; 7) *Bhujanggasana*; 8) *Parvatasana*; 9) *Asvasancalanasana*; 10) *Padashastasana*; 11) *Hasta Uttanasana*; 12) *Pranamasana*.

Menurut Komang Agustyana Putra (dalam wawancara tanggal 9 mei 2022 ) selaku instruktur yoga di *SD 19 Dauh Puri* menjelaskan bahwa konsentrasi pada *cakra* tersebut akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental. Hal-hal yang bersifat rahasia pun bisa dirasakan yaitu : *kesiddhian*, mengetahui yang bersifat gaib. Gerakan *yoga asana* khususnya *surya namaskara* fungsinya juga untuk mengaktifkan *cakra* dalam diri. Untuk mengaktifkan *cakra* tersebut pikiran diarahkan pada *cakra* tertentu saat melakukan gerakan *surya namaskara*. Dengan begitu, saat yoga dipraktikkan dapat me



Gambar. 2  
Siswa melakukan Pose *Bhujanggasana* (sikap ular kobra)  
(Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2022)

Selain itu, menurut Ida Ayu Nandita Gayatri sebagai siswa kelas 5 (dalam wawancara tanggal 9 mei 2022) mengatakan bahwa, “Dalam yoga asana kita berlatih gerakan fisik yoga selaras dengan napas, setiap gerakan diikuti dengan cara bernapas yg benar, menikmati gerakannya, pikiran meditatif. Anak yang rajin berlatih mempunyai tubuh yang sehat dan anak sehat pasti lebih cerdas karena mampu menyerap pelajaran dengan lebih baik”.

Senada dengan Gayatri, berdasarkan hasil wawancara dengan Ni Kadek Tanaya Manik Maheswari, sebagai siswa kelas 5 (dalam wawancara tanggal 9 mei 2022) mengatakan bahwa “Yoga asana adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani dan rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes”.

Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan Misrikatin sebagai orang tua siswa kelas 5 A (dalam wawancara tanggal 9 mei 2022) yang menyatakan bahwa “Yoga sangat baik untuk meditasi dan pernapasan anak. Sehingga setelah melakukan yoga, anak menjadi lebih sehat, bugar dan tentunya ini berdampak pada meningkatnya daya konsentrasi anak dalam menerima materi pembelajaran di sekolah. Anak akan lebih tenang psikisnya, dapat mengurangi depresi dan stress, menyiagakan tubuh dan meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan siswa”.

Bagi penekun *yoga* eksistensi tubuh tetap dipelihara, tubuh diolahragakan supaya sehat dengan cara *yoga asana*. *Yoga asana* mempunyai fungsi fisiologis untuk tetap menjadikan tubuh sehat (Sani, 2006 : 154). *Yoga* tidak mengingkari eksistensi dari tubuh walau berwujud kasar namun tubuh tetap dipelihara kesehatannya karena sesungguhnya badan dengan jiwa adalah satu kesatuan. *Yoga* secara praktis membuka lapisan-lapisan tubuh dari tataran yang kasar ketataran yang lebih halus. Tujuan *yoga* sesungguhnya menerabas stratum-stratum penghalang dari sifat-sifat duniawi dan menemukan Tuhan (Vivekananda, 2006 : 35).

Tabir lapisan yang pertama adalah berhubungan dengan keberadaan tubuh. Dengan tubuh yang sehat sesungguhnya akan dapat melakukan *yoga* dengan baik. Dalam teknik *yoga* yang terpenting adalah jiwalah yang mengatur tubuh bukan



justro sebaliknya, jiwa tenggelam dalam nikmatnya tubuh. Kesadaran jiwalah yang diperlukan untuk mengatur badan sehingga jiwa tidak terjebak oleh nikmatnya duniawi, terus terkungkung oleh lapisan-lapisan nikmat duniawi mengejar diluar dirinya. Maka dari itulah *yoga* belajar untuk menguasai dan bukan dikuasai.

Seperti yang sudah diuraikan diatas bahwa setiap siswa yang rajin mengikuti praktik yoga asana akan merasakan peningkatan kebugaran. Selain itu praktik yoga asana yang dilakukan secara rutin juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan tentunya berpengaruh pada kecerdasan siswa. Setelah melakukan *surya namaskara* akan ditambah lagi dengan beberapa gerakan *asana*. Adapun *yoga asana* tambahan yang dilakukan antara lain: *Cakrasana* (sikap roda), *Dhanursana* (sikap busur), *Sarvangasana* (sikap bahu berdiri), *Halasana* (sikap membajak).

Ini menandakan bahwa mekanisme praktik *yoga asana* dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa di SD 19 Dauh Puri Denpasar seperti dengan melakukan gerakan *surya namaskara* dan *asana* lainnya mempunyai pengaruh yang kuat untuk menyehatkan badan yang berkaitan dengan sistem pernapasan, peredaran darah, pencernaan, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan yang lainnya. Praktik yoga asana di SD Negeri 19 Dauh Puri menjadikan tubuh siswa lebih bugar dan tentunya akan berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh siswa itu sendiri.

### 3) Tahap Akhir Yoga Asana

Pada tahap akhir yoga asana, semua siswa melakukan *savasana*, meditasi. Pose *Savasana* sebagai pose dalam merileksasikan tubuh. Manfaat *savasana* untuk menyeimbangkan kembali aktifitas otak kanan dan otak kiri, melancarkan aliran darah, meremajakan tubuh, mengeluarkan endorphen, mengurangi ketegangan, dan tentu saja memberikan ketenangan untuk siswa SD Negeri 19 Dauh Puri. Manfaat dari meditasi adalah untuk mencapai keheningan yang membawa kedamaian dan pembebasan ini membuat alam bawah sadar tanpa melewati pikiran sadar terlebih dahulu. Pembebasan ini membuat alam bawah sadar kita sangat aktif dan kita tetap bisa dalam keheningan ini sambil merasakan sensasinya. Setelah melakukan *savasana* dan meditasi, dilanjutkan dengan melakukan doa / Mantram penutup dengan mengucapkan mantra Maha Mrtyum Jaya Mantram.

Setiap siswa di sekolah sering kali menghadapi tantangan yang luar biasa, yang menuntutnya utk meningkatkan berbagai prestasi, baik akademik maupun non akademik. Bahkan tidak jarang siswa mengalami stres dan tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini tentunya dapat menyebabkan siswa menjadi stres. Saat yoga dipraktikkan oleh siswa dengan tingkat stres yang tinggi, tingkat stres mereka tidak hanya turun tetapi juga mereka dapat berprestasi lebih baik di sekolah. Berbagai pose asana membuat anak lebih sadar dalam meningkatkan fungsi otaknya, serta membuat tubuh menjadi lebih rileks. Baik untuk sistem saraf simpatik dan juga untuk menyembuhkan sakit kepala dan kecemasan. Ini terjadi karena *yoga asana* menyentuh dan memberikan keseimbangan dan relaksasi tidak hanya pada lapisan tubuh fisik tetapi juga pada tubuh mental/psikis dan tubuh spritual. Itu artinya yoga dipraktikkan secara holistik untuk membangun dan meningkatkan kesehatan dan kecerdasan siswa secara komprehensif. Berbagai unsur tubuh seperti saraf, otot, kelenjar, daging, tulang, jantung, hati dan berbagai organ tubuh lainnya, termasuk pikiran dan jiwa menjadi lebih sehat, seimbang dan harmoni.

*Yoga asana* khususnya *surya namaskara* dan berbagai *asana* yang lainnya yang dipraktikkan di SD Negeri 19 Dauh Puri pada prinsipnya untuk menjadikan tubuh siswa lebih sehat. Baik sehat secara jasmani maupun sehat secara rohani. Dengan tubuh yang sehat tentunya akan mempengaruhi dalam melakukan tahapan *yoga* selanjutnya, utamanya berhubungan dengan konsentrasi pikiran. Gerakan *yoga asana* mempunyai pengaruh yang kuat terhadap tubuh yang berkaitan dengan sistem pernapasan, peredaran darah, pencernaan, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan yang lainnya. Sehingga dengan tubuh yang bugar dan pikiran yang tenang, siswa-siswa akan lebih fokus dalam menerima pelajarannya di sekolah.

#### IV. SIMPULAN

Praktik *Yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri terdiri dari beberapa tahap yaitu : (1) Tahap awal, (2) Tahap inti dan (3) Tahap akhir. Cara Kerja *Yoga Asana* Dalam Meningkatkan Kebugaran dan Kecerdasan Siswa di SD Negeri 19 Dauh Puri terdiri dari: (a) Mekanisme praktik *yoga asana* dalam meningkatkan kebugaran fisik Siswa, bahwa gerakan *surya namaskara* dan *asana* lainnya mempunyai pengaruh yang kuat untuk menyehatkan badan yang berkaitan dengan sistem pernapasan, peredaran darah, pencernaan, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan yang lainnya. Praktik *yoga asana* di SD Negeri 19 Dauh Puri menjadikan tubuh sehat dan tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran tubuh siswa SD Negeri 19 Dauh Puri yang berkaitan dengan sistem pernapasan, peredaran darah, syaraf, kulit, otot, tulang, sistem urine, kelenjar dan lainnya. Internalisasi *yoga asana* dalam meningkatkan kecerdasan siswa dilakukan dengan gerakan *surya namaskara*, doa, dan meditasi. Hal ini dapat membantu siswa dalam menenangkan pikirannya dan membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih seimbang dan bugar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Nggermanto. (2001). *Quantum Quotient: Kecerdasan Quantum Cara Praktis Melejitkan IQ, EQ, dan SQ yang Harmonis*. Bandung: Nuansa.
- Arikunto, Suharsini .2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Avadhutika Anandamitra, Acarya, *Yoga Untuk Kesehatan*, Persatuan Ananda
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2006). Tiga jenis kecerdasan dan agresivitas mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(21), 64-77.
- Bungin, Burhan .2014. *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group
- Darmayasa, I Gede Sukra. 2017. *Yoga Asana Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Upaya Peningkatan Kesegaran Lingkungan Belajar di Pasraman Gurukula Bangli*. Tesis. Denpasar: Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian* . Jakarta: PT Grasindo.
- Kaelan, H. 2010 *Metode penelitian Agama kualitatif Interdisipliner*.Yogyakarta: Paradigma.
- Maksum, I. (2020). Konsep Kecerdasan Menurut Al-Quran. *AL-IFKAR: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 14(02), 4-24.

- Moleong, Lexy J. (2004) Teori Dan Aplikasi Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligence), Buletin Padu Jurnal Ilmiah Anak Dini Usia Edisi Khusus 2004, Semua Anak Berpotensi Jenius Vol 2 (halaman 8). Cakranegara.
- Pramana, Ida Bagus Kade Yoga. 2017. Peran Instruktur Yoga Dalam Menstransformasi Kesehatan di Lombok Yoga Centre Kota Mataram. Tesis. Denpasar. Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa.
- Rangathananda, Swami. 1993. *Suara Vivekananda*. Bandung : Hanuman Sakti.
- Sani, Rachman. 2006. *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang : Effhar dan Dahara Prize.
- Sarasvati, Svami Satyananda. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya : Paramita.,
- Sarasvati, Swami Satyananda. 2002. *Surya Namaskara*. Surabaya : Paramita
- Sarasvati, 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya : Paramita..
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 1996. *Patanjali Raja Yoga alih Bahasa J.B.A.F Mayor Polak*. Surabaya : Paramita.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. 2003. *Psikologi Yoga*. Jakarta : Ananda Marga.
- Sena, I. G. M. W., Kiriana, I. N., & Widiasih, N. N. S. (2022). Tri Wisesa Yoga: Satyam, Sivam, Sundaram (Tiga Aspek Realisasi Holistik Menuju Kesadaran Sosio-Spritual). *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 5(1), 61-77.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). Panduan Lengkap Yoga. Bandung: Qanita Somvir.
2008. *Mari Beryoga (Yoga untuk Badan, Pikiran dan Jiwa)*. Denpasar: Bali-India Fondation.
- Sivananda, 1957. *Kundalini Yoga*. Malang : Tata Usaha Panjedar.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Edisi Ke-3*. Bandung: Alfabeta.
- Sura, I Gede. 1991. *Samkhya Yoga*. Denpasar: Kungkungan
- Vivekananda, Swami. 2006. *Vedanta Gema Kebebasan*. Surabaya : Paramita.
- Yasa, I Wayan Suka. 2006. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar : Widya Dharma
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga Asana Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27-35.
- Zohar, Danah dan Marshall, Ian. 2001. *SQ: Memanfaatkan kecerdasan spiritual dalam berfikir Integralistik dan holistic untuk memaknai kehidupan*. Mizan. Bandung.